



La fibra en su alimentación

Para gozar de buena salud del colon es necesario seguir una alimentación rica en distintas clases de fibra para aumentar el volumen fecal. El colon se contrae para eliminar la materia fecal hacia afuera (esto se llama peristaltismo). Si dicha materia fecal aumenta en volumen, el colon oprime solo necesita contraerse un poco ocasionando una presión leve y cólicos ligeros (el colon es como un tubo de pasta dental: si está lleno, el contenido dentro del tubo sale con facilidad y ocasiona poca presión. Si el tubo contiene poco material, es necesario oprimir fuerte ocasionando cólicos o retorcijones).

Otro motivo es que la fibra es necesaria para la absorción de agua dentro del colon. Normalmente el agua que uno se toma es eliminada como orina, a menos que se encuentre algo dentro del colon que pueda absorber el agua. Ese algo puede ser la fibra que se encuentra en las frutas y verduras pero que también está presente en grandes cantidades en el salvado de trigo o "afrecho". El salvado de trigo absorbe más agua que cualquier otro tipo de alimento. Y si hubiera exceso de agua en el colon a causa de una diarrea, el salvado puede absorber el agua para suavizar y aumentar el volumen fecal.

Si no hay suficiente fibra en el colon, entonces el colon oprimirá fuertemente para empujar y expulsar las heces hacia afuera ocasionando cólicos. Es posible que la presión reviente unas pequeñas bolsas en las áreas más débiles del colon (esto se llama diverticulosis) o puede causar una inflamación o hemorragia de los vasos capilares cerca del ano (llamadas hemorroides). La insuficiencia de fibra a menudo también ocasiona estreñimiento, endurece las heces al tamaño de canicas y ocasionalmente puede ocasionar diarrea (esto ocurre cuando el colon oprime fuertemente ocasionando la expulsión de liquido en pequeñas cantidades).

Aparte del salvado de trigo también existen otros tipos de fibra que sirven para prevenir enfermedades cardíacas y cáncer. Sin embargo, ninguna fibra es tan eficiente

como el salvado para aumentar el volumen fecal. Al menos que se coman fibras de salvado, hasta las personas que son vegetarianas quienes comen grandes cantidades de diferentes tipos de fibra, se enferman de diverticulosis, hemorroides, estreñimiento, etc.

1. Salvado

El salvado de trigo sin procesar de marca “Millers” se puede comprar en una tienda naturista o en cualquier supermercado. Estos productos no tienen mucho sabor y son de una sustancia arenosa que se compra en costales. Cuesta más o menos 50 centavos por libra. Si a diario le agrega varias (1 a 5) cucharadas de salvado a su cereal favorito (u otra receta) esto producirá un abultamiento de las heces y estas se harán más suaves y fáciles de evacuar. Otra opción que saldría más costosa a largo plazo es comer a diario un mínimo de 8 a 10 gramos de fibra por porción de algún cereal comercial como All Bran o Raisin Bran.

2. Semilla de pisillo- sustituto de salvado

Metamucil, Citrucel, Konsyl, Effersyllium, Modane, Syllamalt, Per Diem Fiber, Hydrocil Instant y muchas otras marcas. Estos polvos se toman con agua revuelta con jugos de frutas, o con otros líquidos o según las instrucciones de cada producto. El promedio de una dosis de cualquiera de estos productos es de 1 a 2 cucharadas revueltas en 8 onzas del líquido indicado, dos veces al día. Esta es una dosis mayor que la indicada en la etiqueta, y debe tomarse a diario.

Tal vez tome una semana o más antes de que las heces comiencen a suavizarse y normalizarse. Debe continuar consumiendo esta cantidad de fibra para que le de resultados. Algunas personas notan que el salvado les ocasiona gases. Esto por lo general desaparece en unas semanas. Dos evacuaciones al día son de esperarse.